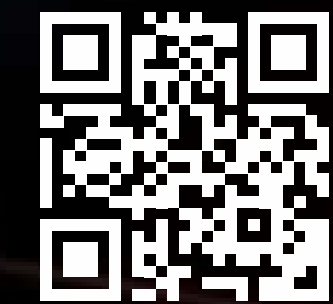
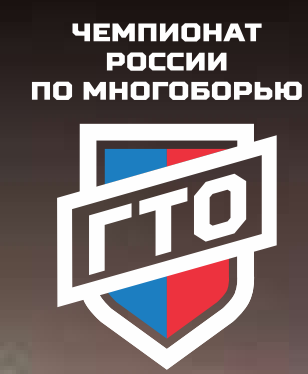
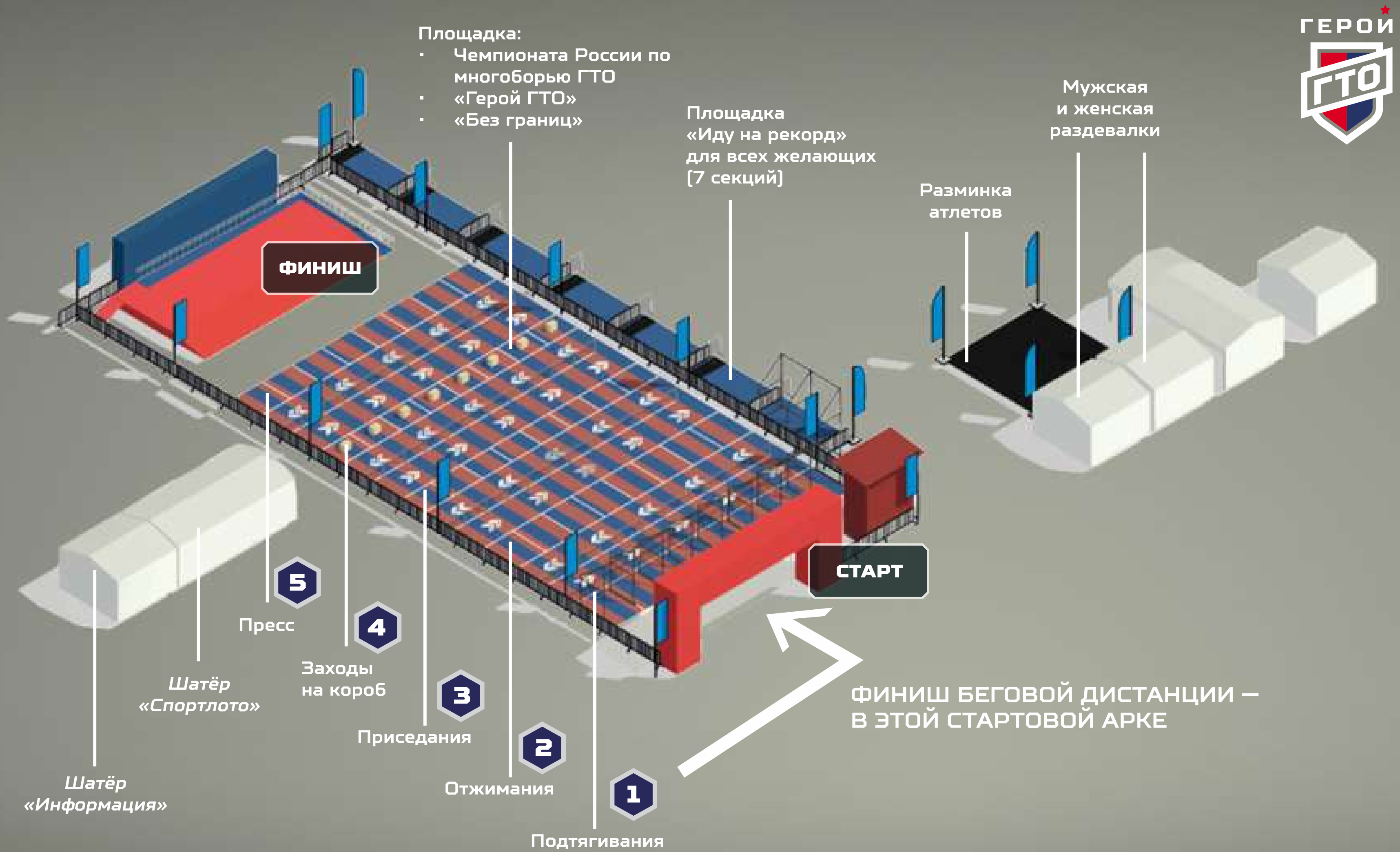


4 СЕЗОН

2026



СХЕМЫ БЕГА И ПЛОЩАДКИ



ГТО.РУС

ОБЩАЯ СХЕМА ПЛОЩАДКИ МНОГОБОРЬЯ ГТО

3-5 АПРЕЛЯ 2026 ФЕДЕРАЛЬНАЯ ТЕРРИТОРИЯ «СИРИУС», СИРИУС АВТОДРОМ



narod.com.ru



@gtosport

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА: БЕГОВАЯ ДИСТАНЦИЯ

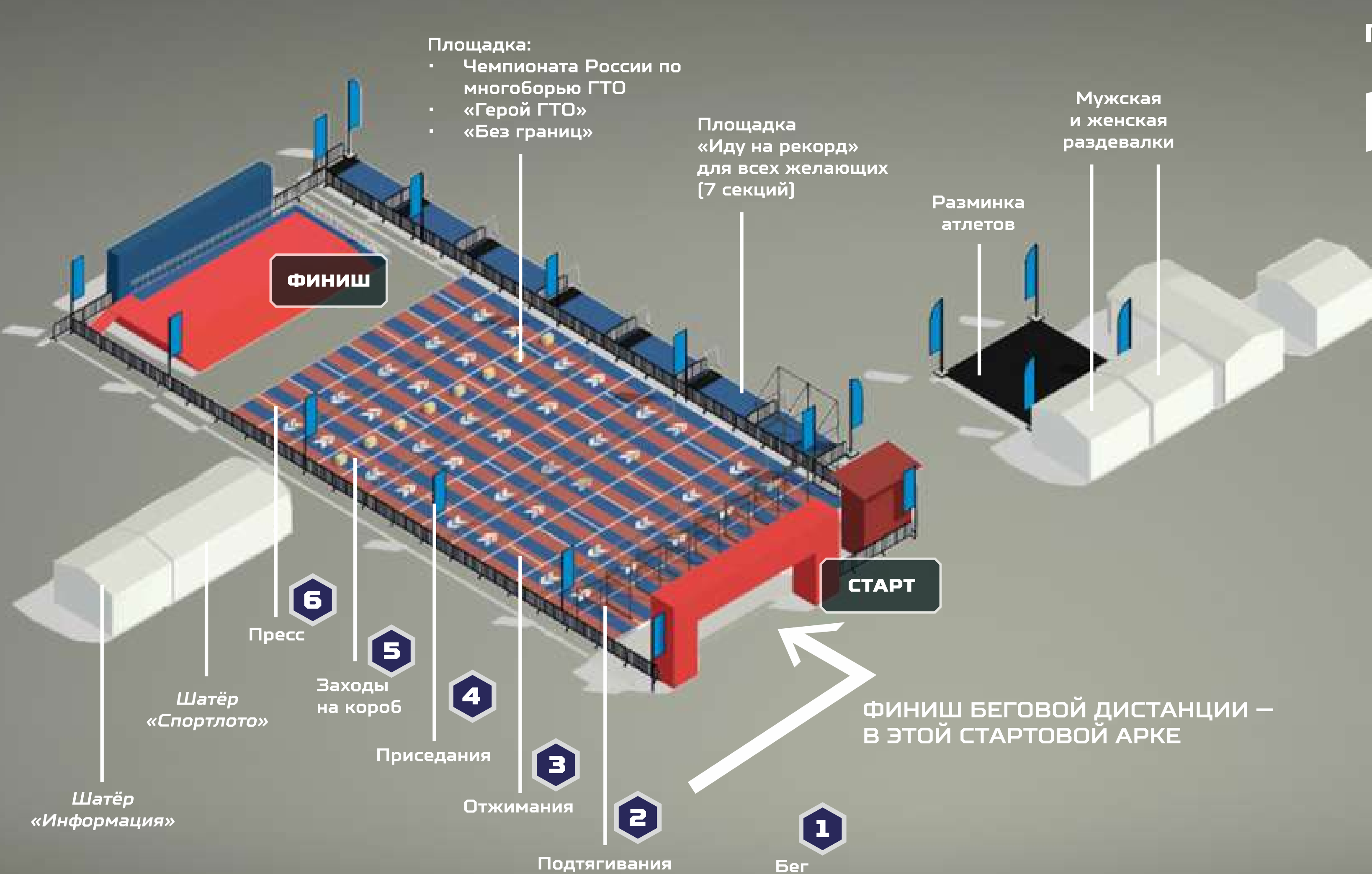


КАТЕГОРИЯ
**ГЕРОЙ ГТО
I степени**

ВОЗРАСТ
18+ ЛЕТ

РАССТОЯНИЕ
42 КМ





ОБЩАЯ СХЕМА ПЛОЩАДКИ МНОГОБОРЬЯ ГТО

3-5 АПРЕЛЯ 2026 ФЕДЕРАЛЬНАЯ ТЕРРИТОРИЯ «СИРИУС», СИРИУС АВТОДРОМ



ПЕРВАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА: БЕГОВАЯ ДИСТАНЦИЯ



УНИВЕРСИТЕТ
«СИРИУС»



СИРИУС
АРЕНА



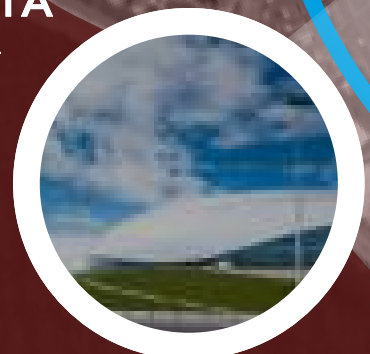
АКАДЕМИЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКИ



ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ
СПОРТА «АЙСБЕРГ»



МЕДАЛЬНАЯ
ПЛОЩАДЬ



ДВОРЕЦ СПОРТА
«БОЛЬШОЙ»



СТАДИОН
«ФИШТ»



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР «СИРИУС»

Черное море

● СТАРТ 10 КМ



II степени



4 СЕЗОН
ФИНАЛ

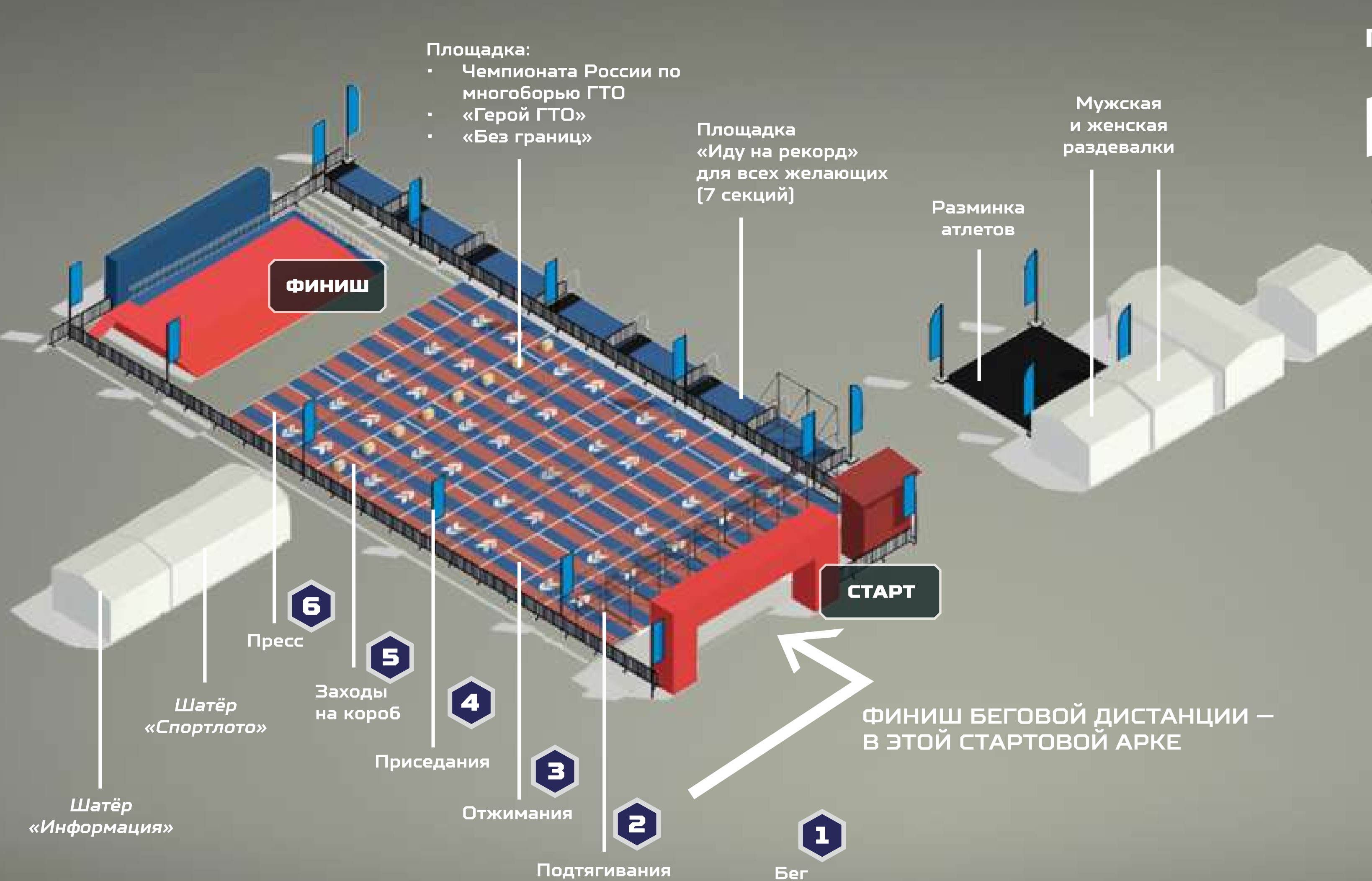
КАТЕГОРИЯ
ГЕРОЙ ГТО
II степени

ПРОФЕССИОНАЛЫ

ВОЗРАСТ
16+ ЛЕТ

РАССТОЯНИЕ
10 КМ





Площадка:

- Чемпионата России по многоборью ГТО
- «Герой ГТО»
- «Без границ»

Площадка «Иду на рекорд» для всех желающих [7 секций]

Разминка атлетов

Мужская и женская раздевалки



КАТЕГОРИЯ
ГЕРОЙ ГТО
II степени
ПРОФЕССИОНАЛЫ

ВОЗРАСТ
16+ ЛЕТ

КОМПЛЕКС:

- 1** 10 км бег
- 2** 50 строгих подтягиваний
- 3** 100 отжиманий
- 4** 100 приседаний
- 5** 100 заходов на короб 50 см
- 6** 100 пресс ГТО

ОБЩАЯ СХЕМА ПЛОЩАДКИ МНОГОБОРЬЯ ГТО
3-5 АПРЕЛЯ 2026 ФЕДЕРАЛЬНАЯ ТЕРРИТОРИЯ «СИРИУС», СИРИУС АВТОДРОМ



ПЕРВАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА: БЕГОВАЯ ДИСТАНЦИЯ



УНИВЕРСИТЕТ
«СИРИУС»



АКАДЕМИЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКИ



СИРИУС
АРЕНА

СТАРТ 5 КМ



ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ
СПОРТА «АЙСБЕРГ»



МЕДАЛЬНАЯ
ПЛОЩАДЬ



ДВОРЕЦ СПОРТА
«БОЛЬШОЙ»



СТАДИОН
«ФИШТ»



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР «СИРИУС»

Черное море



III степени



4 СЕЗОН
ФИНАЛ

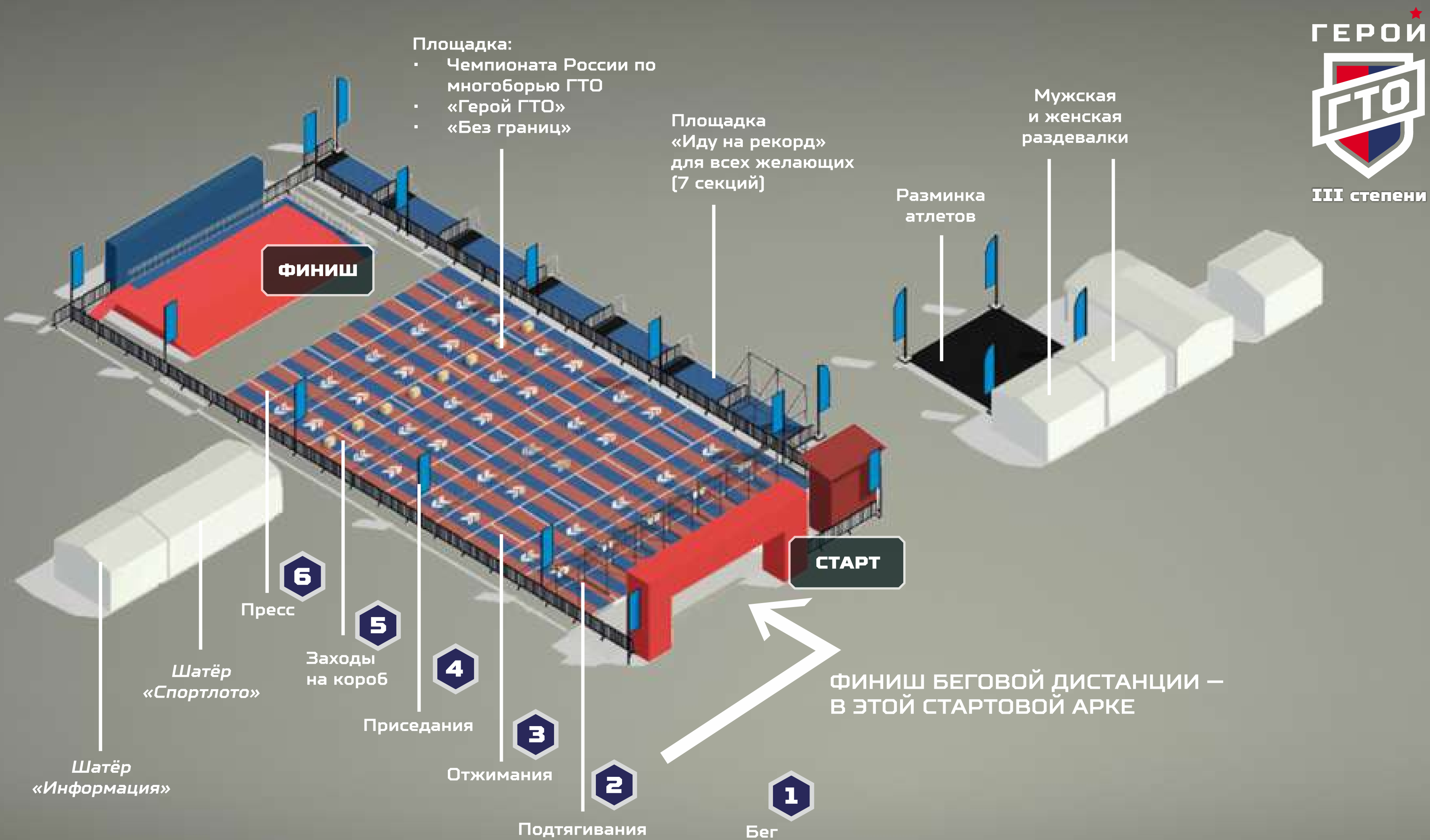
КАТЕГОРИЯ
**ГЕРОЙ ГТО
III степени**

ЛЮБИТЕЛИ

ВОЗРАСТ
12+ ЛЕТ

РАССТОЯНИЕ
5 КМ





КАТЕГОРИЯ
ГЕРОЙ ГТО
III степени
ЛЮБИТЕЛИ

ВОЗРАСТ
12+ ЛЕТ

КОМПЛЕКС:

- 1 5 км бег
- 2 5 строгих подтягиваний для мужчин / 15 подтягиваний на низкой перекладине для женщин
- 3 25 отжиманий для мужчин / 15 отжиманий с колен для женщин
- 4 25 приседаний
- 5 25 заходов на короб 50 см
- 6 25 пресс ГТО

ОБЩАЯ СХЕМА ПЛОЩАДКИ МНОГООБОРЬЯ ГТО

3-5 АПРЕЛЯ 2026 ФЕДЕРАЛЬНАЯ ТЕРРИТОРИЯ «СИРИУС», СИРИУС АВТОДРОМ

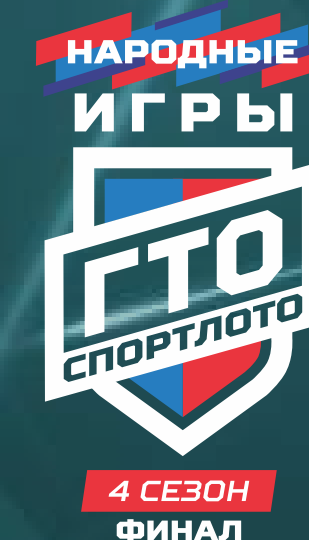


- Площадка:
- Чемпионата России по многоборью ГТО
 - «Герой ГТО»
 - «Без границ»

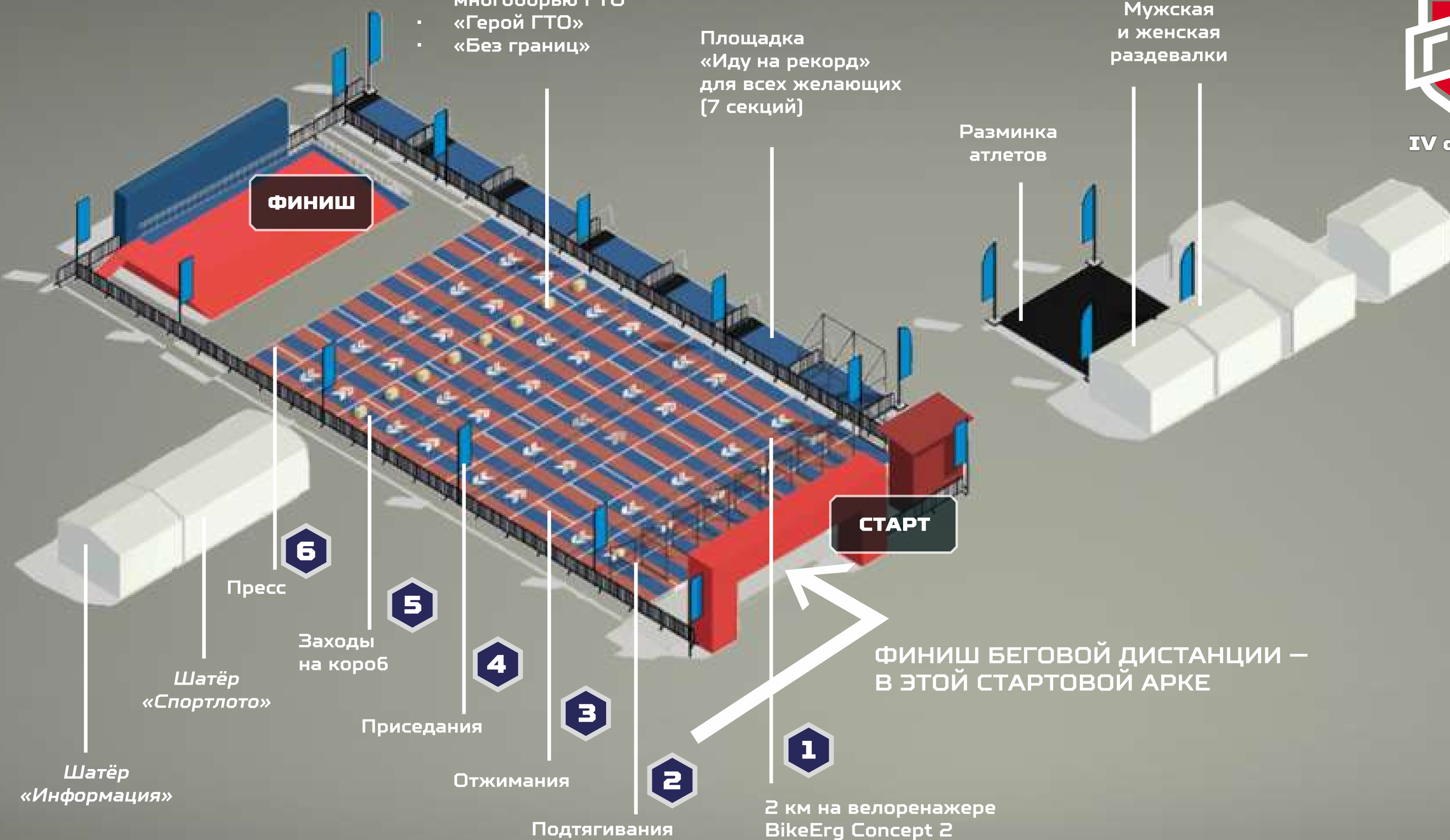
Площадка «Иду на рекорд» для всех желающих [7 секций]

Мужская и женская раздевалки

Разминка атлетов



КАТЕГОРИЯ
ГЕРОЙ ГТО
IV степени
1 попытка



КОМПЛЕКС:

- 1 2 км на велоренажере BikeErg Concept 2
- 2 5 подтягиваний или 15 жимов гантели 6кг (М) / 3кг (Ж) на выбор
- 3 25 отжиманий или 15 жимов лежа диска для штанги
- 4 25 приседаний
- 5 25 заходов на короб 50 см
- 6 25 пресс ГТО

ОБЩАЯ СХЕМА ПЛОЩАДКИ МНОГОБОРЬЯ ГТО

3-5 АПРЕЛЯ 2026 ФЕДЕРАЛЬНАЯ ТЕРРИТОРИЯ «СИРИУС», СИРИУС АВТОДРОМ

